Dies ist der fünfte und letzte Teil unserer sommerlichen Predigtreihe „Relax in the Son" über den Philipperbrief. Wir alle wünschen uns doch ein Leben voller Leichtigkeit, Licht und unbeschwerter Momente, oder? Genau das wünscht sich Gott auch für dich! Auch wenn dir gerade Sorgen oder dunkle Gedanken den Blick verstellen, darfst du heute voller Hoffnung aufatmen: Gottes Liebe zu dir ist unendlich und verblasst niemals. In diesem Teil unserer Serie möchte ich dich einladen, den Blick von den Stürmen des Alltags ein bisschen wegzunehmen und dich neu auf Jesus zu konzentrieren, der dich durch jede Zeit sicher hindurch trägt. Lass dich ermutigen, fasse neuen Glaubensmut und lass dich von Gott mit der tiefen, unerschütterlichen Ruhe beschenken, die dich mit frischer Energie und echter Freude erfüllt! „Freue dich im Herrn allezeit!" – ein schöner Gedanke, oder?

VOM SOMMERIDYLL ZUR REALITÄT

Im Sommer gönnen Marion und ich uns ab und zu mal einen entspannten Abend am Strand der Ostsee. Wir lassen den Tag dann gerne mit einem leckeren Picknick und einem kühlen Getränk ausklingen. Natürlich gehen wir auch baden, aber am schönsten ist es, einfach nur dazusitzen, aufs Meer zu schauen, den Möwen und Wellen zu lauschen und die Segelboote vorbeiziehen zu sehen. Einfach nur die Seele baumeln lassen – bis die Sonne schließlich in einem Farbenrausch am Horizont verschwindet.

Vor dem Strandrestaurant spielt manchmal eine Band und erfüllt das ganze Ufer mit südamerikanischen oder karibischen Klängen. Es ist dann wie ein entspannter, lauer Sommerabend in der Karibik – einfach herrlich! Wir genießen dieses wunderbare Flair immer sehr. Einmal hatten wir unsere Freundin Karin zum abendlichen Picknick mitgenommen. Sie spricht fließend Spanisch, was ja eigentlich super ist. Aber dadurch versteht sie auch alle Texte dieser fröhlichen Lieder – und das hat ihren Genuss ein bisschen gedämpft. Sie hat uns zum Beispiel erzählt, dass *„La Cucaracha"* von Kakerlaken handelt. Manchmal ist es besser, nicht alles zu wissen. Später am Abend sorgte die Band dann noch für richtig Stimmung mit *„Vamos a la playa"*, *dem* Sommerhit aus dem Jahr 1983. Die Älteren unter uns haben ihn bestimmt noch im Ohr. Mit voller Inbrunst trällerten damals wie heute alle den eingängigen Refrain mit.

Wusstet ihr übrigens, dass dieses Lied von einem durch Atomstrahlung verseuchten Strand in Spanien inspiriert wurde? 1966 ereignete sich in Palomares, einem malerischen Küstenstädtchen an der spanischen Südküste, ein Flugzeugunglück. Ein Tankflugzeug der US Air Force und ein B-52-Bomber mit vier Wasserstoffbomben an Bord kollidierten in der Luft und stürzten ab. Glücklicherweise explodierte keine der vier Bomben, die jeweils die 100fache Sprengkraft der Hiroshimabombe besaßen. Der konventionelle Sprengstoff detonierte jedoch, wodurch hochradioaktives Plutonium freigesetzt wurde. Dieses verteilte sich über die Strände und die umliegende Landschaft. Bis heute ist die Gegend verstrahlt und verseucht.

„Oh, Moment mal …", denkst du dir vielleicht, „Eben hatten wir noch die schönen karibischen Klänge im Ohr, und jetzt das! Was soll das denn?" Die unbeschwerte sommerliche Leichtigkeit ist plötzlich verschwunden und einem schweren, bedrückenden Dunkel gewichen.

Das ist genau wie am Abend des 12. August 2026, als am nahezu wolkenlosen Himmel eine Sonnenfinsternis zu sehen bestaunen war! Einen Moment lang strahlte noch die Sonne in voller Kraft, dann verdunkelte sich der Himmel und es wurde ein bisschen kühler. Hunderttausende Menschen in ganz Europa, auch in Kiel, waren von diesem beeindruckenden Schauspiel tief berührt. Auf der Holtenauer Hochbrücke, die den Nord-Ostsee-Kanal

überspannt und einen tollen Blick bietet, standen sie zum Beispiel dicht an dicht und schauten gebannt in den Himmel. Überall ebbte das eben noch so fröhliche Geplauder ab, selbst die Möwen verstummten und eine ehrfurchtsvolle Stille trat ein. Hinter ihren Schutzbrillen schauten alle fasziniert in Richtung Sonne.

Ich habe das Ganze leider nur als Livestream am Fernseher gesehen, aber auch ich war sehr berührt. Es hat mich daran erinnert, wie oft wir das Schöne in unserem Leben, wie das Licht, den Sonnenschein oder unsere Gesundheit, einfach als selbstverständlich hinnehmen. Wir bemerken all das Gute oft erst dann, wenn es plötzlich einmal nicht mehr da ist und uns fehlt. Als die Sonne dann nach 90 Sek. aus dem Schatten des Mondes wieder heraustrat, da entfuhr dem TV-Reporter spontan ein von Herzen kommendes: „Gott sei Dank! Mazel tov - Welch ein Glück! Sie ist wieder da." Aber soll ich dir was sagen: Die Sonne war nie weg! Die Umstände, besser gesagt der Mond, hatten sie nur eine Zeitlang verdunkelt.

WENN SORGEN DIE SONNE VERDUNKELN

Auch wenn dies eine sommerliche, lockere und luftige Predigtreihe sein soll, ist es dennoch wichtig, ganz ehrlich zu sein: Auch in unserem Leben, und da sind wir als Christen nicht ausgenommen, gibt es Zeiten, in denen dunkle Umstände, Not und Leid alles andere überlagern. Plötzlich wird es dunkel und kalt. Ich glaube, es überrascht niemanden, wenn ich sage, dass nach dem Urlaub nicht alle Sorgen ihre Koffer gepackt und sich verabschiedet haben, oder? Die offenen Rechnungen, die Probleme am Arbeitsplatz, die angeschlagene Gesundheit, die politischen Turbulenzen in der Welt – oder die drückende Stille der Einsamkeit – all das ist auch nach dem Urlaub leider immer noch da.

In unserer Predigtreihe „Relax in the Son" haben wir uns mit dem Philipperbrief auseinandergesetzt. Paulus schrieb diesen Brief nicht aus einem entspannten Sommerurlaub, während er mit einem Cocktail auf einer Liege am Pool seines Clubhotels am Mittelmeer lag. Stattdessen saß er in einem römischen Gefängnis, einem dunklen, rattenverseuchten, stinkenden, zugigen, kalten und feuchten Kellerloch. Ausgerechnet aus dieser düsteren Umgebung heraus schrieb er einen hellen Brief, der sich anfühlt wie ein lauer Sommerabend – eine echte Einladung zum Durchatmen. Kapitel 4 ist da keine Ausnahme. Lesen wir eine Passage, dann verstehst du, was ich damit meine.

Philipper 4:4-7 (ELB) Freut euch im Herrn allezeit! Wiederum will ich sagen: Freut euch! Eure Milde soll allen Menschen bekannt werden; der Herr ist nahe. Seid um nichts besorgt, sondern in allem sollt durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden; und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren in Christus Jesus.

Nach meiner Einführung ist es bestimmt schon klar, dass es hier nicht um das Gute-Laune-Programm eines ständig grinsenden Influencers bei YouTube geht, der mit oberflächlichen und plakativen Kalendersprüchen sein Publikum bei Laune hält, aber eigentlich nur auf Klicks und Likes aus ist (denn dann verdient er ja Geld). Paulus möchte den Philippern vielmehr ein praktisches und bewährtes Rezept geben, wie sie – und damit auch wir – im Alltag und nach dem Urlaub eine Leichtigkeit für ihr Leben finden können, die nicht von den Umständen abhängt, sondern von Gott kommt.

Bevor wir uns die praxiserprobten Tipps von Paulus ansehen, möchte ich noch kurz etwas Wichtiges sagen. Im Leben begegnen wir oft Problemen, Schwierigkeiten und Herausforderungen, die uns riesig vorkommen und unüberwindbar erscheinen. Unsere begrenzte Perspektive konzentriert sich oft nur auf das Hier und Jetzt, sodass die Probleme unser gesamtes Blickfeld einnehmen. Das ist genauso wie bei der Sonnenfinsternis in der vergangenen Woche – die Sonne war zwar noch da, aber für einen Moment haben wir sie einfach nicht gesehen.

Die Sonne ist im tatsächlichen Durchmesser etwa 400-mal größer als der Mond. Er beträgt rund 1,39 Millionen Kilometer, während der Mond nur etwa 3.480 Kilometer misst. Obwohl die Sonne etwa 400-mal größer ist als der Mond, erscheinen sie uns von der Erde aus fast gleich groß. Der Grund dafür ist ihre Entfernung: Die Sonne ist ungefähr 150 Millionen Kilometer entfernt, während der Mond nur rund 384.400 Kilometer von uns entfernt ist. Die Sonne ist damit zwar 400-mal größer, aber zugleich auch 400-mal weiter weg. Daher passen sie aus irdischer Perspektive bei einer Sonnenfinsternis genau aufeinander. Unsere Sorgen, die uns zuweilen so bedrängen und beängstigend nah vorkommen, können uns die Größe Gottes manchmal etwas vergessen lassen. Sie drängen sich aufdringlich in den Vordergrund und verdunkeln die Sonne. Ist dir aber schon mal aufgefallen, wie selbstverständlich Paulus die Ewigkeit und Gottes Dimension in seine Gedanken einbezieht? Fast nebenbei lässt er immer wieder Bemerkungen fallen wie:

Philipper 4:5 (HOF) **„Der HERR ist nahe!"** / **Philipper 1:6** (ELB): „Ich bin ebenso in guter Zuversicht, dass der, der ein gutes Werk in euch angefangen hat, es vollenden wird **bis auf den Tag Christi Jesu."**

Jesus Christus ist sein Ziel, sein Maßstab, an dem alles andere gemessen wird. Diese Ausrichtung erklärt seine Gelassenheit und Zuversicht – trotz allem, was er gerade durchmacht. Wenn ich das lese, frage ich mich: „Lebe ich auch mit diesem Bewusstsein und diesem weiten Blick, oder beschränke ich mich auf eine irdische, kleine, begrenzte und enge Perspektive?" Betrachten wir nun die zuvor vorgestellten Verse noch etwas genauer.

Philipper 4:4 (ELB) **Freut euch im Herrn allezeit!** Wiederum will ich sagen: Freut euch!

Wenn man gerade so richtig glücklich ist, dann liest man über diese Worte wahrscheinlich einfach hinweg. Aber wenn man – ganz wie Paulus – gerade so richtig in der Klemme steckt und einem so gar nicht zum Lachen zumute ist, dann ist dieser Appell schon ziemlich herausfordernd! Der Philipperbrief ist ja wirklich vollgepackt

mit dem Wort *„Freude“*. Aber was heißt das denn eigentlich genau? Der Satz enthält nicht nur die Aufforderung zur Freude, sondern drei untrennbar miteinander verbundene Elemente. „**Freut euch - im Herrn - allezeit**!“ Das deutet darauf hin, dass es sich um eine unbeschreibliche Freude aus einer anderen Dimension handelt. Diese Freude ist nicht einfach nur normal, sondern hat etwas Übernatürliches an sich.

Natürliche Freude ist oft mit einem bestimmten Ereignis verknüpft, wie zum Beispiel einer Beförderung, einem Lob oder einem Geschenk. Wenn solche Anlässe fehlen, kann die Freude ausbleiben oder schnell verfliegen. Das ist völlig normal und verständlich. Diese Freude ist ein flüchtiges Gefühl, das von günstigen Umständen abhängt. Paulus spricht im Philipperbrief aber nicht von dieser flüchtigen Freude, die schnell wieder verfliegt, sondern von einer tiefen, beständigen und übernatürlichen Freude, die ihren Ursprung im Himmel hat – im Herrn, also Gott selbst. Diese Freude ist untrennbar mit Gott verbunden und sozusagen eine innere Grundhaltung, die uns unabhängig von den Umständen begleitet und aus Gott selbst gespeist wird.

FREUDE, GEBET UND DANK

Im Gefängnis war Paulus keineswegs immer nur fröhlich gestimmt. Er erkannte jedoch, dass er seinen Verstand verlieren würde, wenn er weiterhin nur grübelnd und bedrückt die feuchte Wand seiner Zelle anstarren würde. Eines Tages ging ihm dann vielleicht der folgende Psalm durch den Sinn.

Psalm 34:5-9 (HOF) Als ich beim HERRN Hilfe suchte, erhörte er mich und befreite mich aus aller Angst. **Wer zu ihm aufschaut, der strahlt vor Freude, und sein Vertrauen wird nie enttäuscht** (oder: sein Angesicht wird nicht beschämt). Ich habe es selbst erlebt: Ich war am Ende, da schrie ich zum HERRN, und er hörte mein Flehen; aus aller Bedrängnis hat er mich befreit. Der Engel des HERRN umgibt alle mit seinem Schutz, die Gott achten und ehren, und rettet sie aus der Gefahr. Probiert es aus und erlebt selbst, wie gut der HERR ist! Glücklich ist, wer bei ihm Zuflucht sucht!

„Ich hatte Angst, ich war am Ende, ich steckte in tiefster Bedrängnis und war in Lebensgefahr“, so beschreibt der Psalmist seine Situation. Er beschloss aber, sich nicht länger davon einschüchtern zu lassen, sondern sich stattdessen auf Gott zu konzentrieren. Dabei erlebte er eine tiefe, übernatürliche Freude, die wohl nur jemand in einer solchen Lage so intensiv empfinden kann. Ganz ähnlich ermunterte auch Nehemia seine durch ihre Probleme mutlosen und zermürbten Zeitgenossen:

Nehemia 8:9-10 (ELB85) Seid nicht traurig und weint nicht! (…) Und seid nicht bekümmert, denn **die Freude am HERRN, sie ist euer Schutz** (Zufluchtsstätte / Bergfeste)!

Genau das ist auch für Paulus der entscheidende Punkt, wenn er sagt: „Freut euch im Herrn allezeit!“ Es geht dabei aber nicht um ein oberflächliches „Happy Clappy!“, wie man es oft spöttisch nennt. Obwohl das Cambridge Dictionary den Begriff ursprünglich als umgangssprachlichen, oft scherzhaften Ausdruck aus dem Englischen definiert, der lebendige, freudige christliche Gottesdienste beschreibt, in denen viel geklatscht und gesungen wird. Und das ist ja eigentlich etwas sehr Positives.

Aber wie dem auch sei, gerade in dunklen, harten Zeiten braucht unsere Seele einen Zufluchtsort, einen Ruheort für die Seele, einen Bergfeste hoch oben über den Wolken und dem dicken Nebel. „Relax in the Son!“ – das ist genau das, was gemeint ist! Jesus Christus ist unser Ruheort, unser Ort der Erholung. Und genau damit hängt auch der zweite Survival-Tipp von Paulus zusammen.

Philipper 4:6 (ELB) Seid **um nichts besorgt**, sondern in allem sollen durch **Gebet und Flehen mit Danksagung** eure Anliegen vor Gott kundwerden.

Sorgen können sich wie ein Gedankenkarussell anfühlen, das sich ständig dreht und uns manchmal ganz schön schwindelig machen kann, ohne dass wir wirklich weiterkommen. Das Gebet ist ein wunderbarer Ort, um dieses Karussell mal anzuhalten. Es geht dabei nicht darum, unsere Probleme einfach zu ignorieren oder sie zu verdrängen, sondern sie in die Hände von jemandem zu legen, der viel größer ist als unser Verstand. Das Ergebnis? Ein Frieden und eine Freude, die unser Denken bei weitem übersteigen – einfach übernatürlich schön!

Und Dankbarkeit wiederum lenkt unseren Blick auf das Gute, das bereits in unserem Leben vorhanden ist. Diese Erkenntnis stärkt unseren Glauben daran, dass Gott sich auch um alles andere kümmern wird. Ein guter Freund von Paulus, nämlich Petrus, ergänzt daher:

1.Petrus 5:7 (NeÜ) Und werft **so** alle eure Sorgen auf ihn, denn er sorgt sich um alles, was euch betrifft.

Obwohl Paulus im Gefängnis war, als er seinen Brief schrieb, stimmte er diesen Worten voll und ganz zu. Bei aller Dunkelheit deckte sich das dennoch vollends mit seinen eigenen Erfahrungen. In Philipper 4 beschreibt er dann, was passiert, wenn man seine Gedanken und Gefühle auf diese Weise innerlich auf Gott ausrichtet.

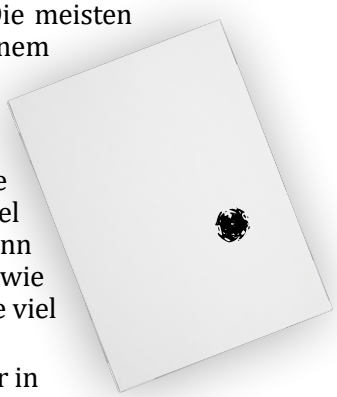
Philipper 4:7 (NLB) Ihr werdet **Gottes Frieden** erfahren, der größer ist, als unser menschlicher Verstand es je begreifen kann. Sein Friede wird eure **Herzen und Gedanken** im Glauben an Jesus Christus bewahren.

Der Friede Gottes und die Freude an ihm sind wie ein Schutzschild für unser Herz. Sie helfen uns, unsere manchmal etwas wild ins Kraut schießenden Gedanken und Gefühle im Griff zu behalten. Unsere Gedanken und Gefühle sind echt wichtig! Sie beeinflussen unsere Lebensqualität viel mehr, als wir oft annehmen. Tatsächlich spielen sie eine größere Rolle als die Umstände, in denen wir leben. Das mag dich verwundern, aber nicht umsonst heißt es einmal im Buch der Sprüche:

Sprüche 4:23 (GNB) Mehr als auf alles andere **achte auf deine Gedanken**, denn sie entscheiden über dein Leben.

WORAUF RICHTEST DU DEINEN BLICK?

In eine ganz ähnliche Richtung wie Dankbarkeit geht dann auch der dritte Punkt, der Paulus so am Herzen liegt. Schau dir bitte mal das Bild auf der rechten Seite an. Was siehst du hier? Die meisten Menschen sagen instinktiv: Einen schwarzen Fleck! Dabei ist es das Foto von einem großen, weißen Blatt Papier. Und ja, auf dem gibt es einen kleinen Fleck. Wohl wahr. Aber oft bemerken wir eben nur den dunklen Fleck und registrieren das ungleich größere weiße Blatt nicht einmal.



Genauso verhält es sich auch mit unserem Leben. Natürlich gibt es auch mal dunkle Flecken im Leben, das lässt sich nicht leugnen. Aber daneben gibt es doch so viel Schönes und Gutes, das wir in schweren Zeiten aber oft einfach übersehen. Wir sind dann so sehr auf den dunklen Fleck fixiert, dass er uns den Blick vollkommen verstellt – so wie der Mond letzte Woche die Sonne verdeckt hat. Wenn wir uns aber daran erinnern, wie viel Positives es gibt, können wir die dunklen Momente besser meistern.

Paulus hätte durchaus Grund zur Sorge gehabt. Sein Leben war in Gefahr, und er war in einem kalten, feuchten und zugigen Gefängnis gefangen. Es gab da einen ziemlich großen, schwarzen Fleck, der sich auch erstmal nicht entfernen ließ. Er musste damit leben. Trotzdem schreibt er der Gemeinde in Philippi einen sehr positiven und ermutigenden Brief.

Philipper 4:8 (NLB) Und nun, liebe Freunde, lasst mich zum Schluss noch etwas sagen: **Konzentriert euch auf das, was wahr und anständig und gerecht ist**. **Denkt über das nach, was rein und liebenswert und bewunderungswürdig** ist, über Dinge, die **Auszeichnung** und **Lob** verdienen.

Paulus ermutigt uns, unsere Gedanken bewusst zu lenken, denn was wir betrachten, beeinflusst unser Innerstes. Es geht also darum, wirklich darauf zu achten, was wir in uns aufnehmen, was wir anschauen und worüber wir nachdenken. Richten wir unseren Blick auf das, was wahr, edel, gerecht, rein, liebenswert und schön ist. Oder lassen wir uns den Tag von negativen Nachrichten bestimmen und starren wie gebannt immerzu auf den einen dunklen Fleck? Manchmal sind es nämlich nicht nur die Probleme selbst, die uns das Leben schwer machen, sondern auch unsere Gedanken. Die können uns ganz schön viel Kraft rauben und uns manchmal ganz schön fertig machen.

ICH VERMAG ALLES - DURCH CHRISTUS

Ich möchte diese sommerliche Predigtreihe mit einem oft zitierten Wort von Paulus beenden. Es ist ein Satz, der leider manchmal missverstanden oder nur aus dem Zusammenhang gerissen zitiert wird. Für mich ist er aber die Essenz dessen, was er den Philippern mit seinem Brief sagen wollte.

Philipper 4:13 (NLB) **Alles ist mir möglich durch Christus**, der mir die Kraft gibt, die ich brauche.

Der Vers mag auf den ersten Blick wie ein markiger Superhelden-Spruch klingen, aber es ist wichtig, den Kontext zu berücksichtigen. Er beginnt mit „durch Christus“ und wird dann weiter ausgeführt.

Philipper 4:11-12 (NLB) Ich habe gelernt, mit dem **zufrieden** zu sein, was ich habe. Ob ich nun wenig oder viel habe, **ich habe gelernt, mit jeder Situation fertig zu werden**: Ich kann einen vollen oder einen leeren Magen haben, Überfluss erleben oder Mangel leiden.

Erst nach den Versen 11-12 kommt dann das bekannte Zitat: *„Denn alles ist mir möglich – durch Christus!“* Paulus sagt nicht, dass er immer in perfekten Umständen lebt. Stattdessen hat er gelernt, mit dem zufrieden zu sein, was er hat, und jede Situation zu meistern. Und wie schafft er das? Indem er sich im Glauben entspannt. **Relax in the Son**. Denk mal an den perfekten Schnappschuss am Strand. Kaum ist der Knopf gedrückt, schreit ein Kind, Sand weht ins Essen, es fängt an zu regnen und das Handy klingelt. Perfekte Momente sind eben oft nur von kurzer Dauer. Der Urlaub neigt sich dem Ende zu, der Sommer fliegt vorbei und das Leben hält seine Herausforderungen bereit. Eins aber ist bei all dem ganz sicher: Jesus ist immer für uns da – gestern, heute und in alle Ewigkeit. Wer seine Ruhe in Jesus findet, braucht keine perfekten Umstände, keine sorgenfreie Zukunft und keine Dauerferien. Er hat nämlich etwas viel Größeres: den Frieden Christi, der Herz und Gedanken bewahrt (Phil 4,7). Na, das ist doch ein Grund zur Freude! Genau deswegen hat Paulus das auch so geschrieben.

Philipper 4:4 (ELB) **Freut euch im Herrn allezeit!** Wiederum will ich sagen: Freut euch!

Der Philipperbrief hat eine super wichtige Botschaft: Freut euch allezeit „im Herrn“, auch oder gerade, wenn der Alltag mal so richtig stressig ist. Also: Relax in the Son!

FREIE CHRISTENGEMEINDE KIEL E.V.
im Bund Freikirchlicher Pfingstgemeinden KdöR

KONTAKT: **Werftstraße 208, 24143 Kiel** | **office@fcgkiel.de** | **+49 431-9089220**
GOTTESDIENST: **Sonntag** | **10.00-11.30 Uhr**
PASTOR: **Lars Jaensch** | **pastor@fcgkiel.de** | **+49 431-9089220**
YOUTUBE: **https://www.youtube.com/c/FreieChristengemeindeKiel**
WEBSEITE: **www.fcgkiel.de** | FACEBOOK: **www.facebook.com@fcgkiel**
SPENDENKONTO: **Evangelische Bank e.G.** | **BIC: GENODEF1EK1**
IBAN: DE18 5206 0410 0106 4072 26